

在 COVID-19 期间安全返校



现在可以为 12 岁以上的青少年提供 COVID 疫苗

自 2021 年 5 月 12 日起，年龄在 12 岁及以上的每个人都可以接种 COVID-19 疫苗。这个时候，18 岁以下的青少年需要接种辉瑞疫苗。许多不同的地点，例如诊所和医院、Safeway、药房、CVS、Rite Aid、Walgreens、Walmart、Cal Expo、Cal NorthState、Sacramento State、Cal Expo、McClellan Park 和其他较小的社区站点，现在都提供 COVID-19 疫苗接种。

在 Sacramento County，一些疫苗接种点可能会要求您为您或您家人预约 COVID-19 疫苗接种，但许多地方现在无需预约即可上门服务。

18 岁以下的青少年接种 COVID-19 疫苗需要父母同意。参与者应携带任何形式的带有姓名和生日的身份证明（如果有）。但是，接种 COVID-19 疫苗不要求您是美国公民、拥有合法居留权或健康保险。所有 COVID-19 疫苗都是**免费**的。

可以在此预约 COVID-19 疫苗：<https://myturn.ca.gov/>。如果您在预约时需要帮助，可以拨打 211 或 (916) 529-4519。

如果有问题，请拨打 Sacramento County 的 COVID 热线 (916) 875-2400

2020 年 4 月，Sacramento County 公共卫生部开通了 Sacramento County 的 COVID 热线。如果您对 COVID-19 检测、COVID-19 疫苗接种，COVID-19 症状等有疑问，Sacramento County 的 COVID-19 热线是与 Sacramento Medical Reserve Corp 公司的志愿者交谈的好途径，志愿者们对所有 COVID-19 相关话题都有所了解。

可拨打 Sacramento County 的 COVID 热线 (916) 875-2400。工作人员的工作时间为周一至周五的上午 8 点至下午 5 点。如果您更喜欢通过电子邮件发送普通的 COVID-19 问题，请发送至 COVID19@saccounty.net。如果您有 COVID-19 疫苗相关问题，请发送电子邮件至 COVID19vaccine@saccounty.net。

在此问题

COVID 疫苗的好处	2
疫苗安全心理健康	2
月	3



为儿童接种 COVID-19 疫苗有什么好处？

COVID-19 疫苗在预防人们感染 COVID-19 方面非常有效。为儿童接种疫苗的好处包括：

- **保护孩子远离疾病：**虽然儿童不太可能因 COVID-19 而真正生病，但他们仍然有可能会生病。COVID-19 对儿童的长期影响尚不清楚。在一些人当中，COVID-19 引起的长期症状有：疲劳、呼吸困难、关节疼痛，甚至抑郁和焦虑。COVID-19 还与一种罕见的、潜在的严重疾病有关，即儿童多系统炎症综合征 (MIS-C)。
- **保护社区：**儿童确实会感染 COVID-19，并将病毒传播给他人。这是一种传染性很强的病毒，我们需要高水平的免疫力来阻止它的传播。18 岁以下的儿童约占 Sacramento 人口的 24%。为了保护我们的整个社区，我们需要让儿童接种疫苗。这对于保护高危人群尤为重要。如果您家中有人的免疫系统较弱，您需要确保他们身边的每个人都接种了疫苗。
- **预防 COVID-19 变种：**阻止 COVID-19 的传播对于阻止新变种病毒的发展非常重要。病毒在人与人之间传播得越多，它转变为更具传染性或危险性毒株的机会就越大。

- **提高孩子们的幸福感：**最后，通过为儿童接种疫苗和减少疫情，社区可以进行更接近常规的学校安排、运动健身、玩耍娱乐和儿童课外活动。孩子们在过去一年中错过了这些机会，这对于他们的身心健康非常重要。

儿童疫苗安全

在获得 FDA 紧急说明之前使用授权，临床试验表明 COVID-19 疫苗对成人和 16 岁及以上的青少年非常安全和有效。试验涉及数万名志愿者。在获得青少年的额外安全数据后，FDA 将授权扩大到 12 岁及以上的青少年。正在对年仅 6 个月大的儿童进行临床试验。

疫苗继续受到非常密切的监测。事实上，美国疾病控制与预防中心(CDC) 表示，将对 COVID-19 疫苗进行“美国历史上最密集的安全监测”。

COVID-19 疫苗是安全的，但您的孩子可能会在短期经历一些副作用。在临床试验中，有的青少年没有副作用，有的副作用与成人报告的相似：

- 注射部位疼痛、发红和肿胀
- 发烧
- 发冷
- 头痛
- 疲劳
- 恶心
- 肌肉疼痛

访问

[HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org) American Academy of Pediatrics (美国儿科学会) 网站，为家庭获取有关 COVID-19 疫苗的更多信息。

五月是心理健康认知月

COVID-19 大流行对社区中的每个人都产生了重大影响。与每个人一样，青年人在去年为应对大流行而经受了大量调整 and 变化。当学生们被关在2020-2021年学期学校外并过渡到暑假时，加利福尼亚教育局创建了一份资源清单，用于解决学校停课时的心理健康问题。以下是可供学生和家庭寻求帮助的资源列表。

可以在此找到其他资源：

https://www.cde.ca.gov/ls/cg/mh/studentc_risishelp.asp

- [青少年与青少年帮助热线](#) 青少年咨询、危机与抑郁帮助热线。您需要帮助解决问题吗？您想和像其他青少年一样理解您的人聊天吗？我们是来帮忙的！
- [全国预防自杀生命线](#) 1-800-273-8255
任何有自杀危机或情绪困扰的人都可以使用 24 小时免费、保密的自杀预防热线。它提供西班牙语辅导员，以及为耳聋和听力障碍人士提供的选项。
 - Línea de Vida Nacional de Prevención del Suicidio ofrece servicios gratuitos en español para alguien que está en crisis o necesita ayuda llame al 1-888-628-9454
 - 耳聋和听力障碍选项 1-800-985-5990 或发送短信 TalkWithUs 至 66746
- [危机短信热线](#)
危机短信热线是唯一的全天候全国性危机干预短信热线。可以通过发送短信 HOME 至 741-741 联系危机短信热线。
- [退伍军人危机热线](#)
24 小时免费保密热线可供处于危机中的退伍军人及其家人和朋友打电话、网络聊天和发送短信。耳聋和听力障碍人士也可联系。
 - 拨打退伍军人危机热线 1-800-273-8255，然后按 1 或发短信至 838255。
- [Trevor 项目](#)
该全国性组织可供女同性恋、男同性恋、双性恋、跨性别者和酷儿拨打 24 小时电话热线，限时网络聊天以及发送短信。
 - Trevor Lifeline 是一条全国性的 24 小时免费保密自杀热线，面向 LGBTQ 青年。致电 1-866-488-7386 全天候
 - 与 Trevor 咨询师全天候发送保密在线即时消息
 - 与 Trevor 咨询师全天候发送保密短信，发送短信 START 至 678678
 - 可以通过发送 TREVOR 至 1-202-304-1200（周一至周五东部时间下午 3 点至晚上 10 点）来联系 TrevorText。
- [跨性别者生命热线](#) 1-877-565-8860 跨性别者生命热线是一个以跨性别者为主的组织，它可将跨性别者和社区联系起来，



其他资源
可在[SCPH 学校网页](#)上找到。